



## Consejos sobre la introducción de nuevos alimentos

<b>Mito</b> (sin evidencia científica)	<b>Recomendaciones basadas en la evidencia científica actual</b>
Las papillas alimentan más que la leche materna	Los purés y las cremas de carne y verduras o de pescado suelen tener menos calorías que la leche materna, y los de fruta y verdura aun menos (lo que aportan es el complemento nutritivo a la leche materna). Los cereales contienen muchas calorías, pero menos cantidad de proteínas, minerales y otros nutrientes que la leche materna.
Si el bebé come cereales dormirá toda la noche	Por mucho que se pretenda utilizar la comida para <i>manipular</i> el sueño del niño a conveniencia de los adultos, está demostrado experimentalmente que no duerme más por haber tomado alimentos más calóricos ni es más sano que duerma más horas seguidas (simplemente, es más cómodo para los adultos). Durante los primeros años, el niño suele despertarse por la noche por motivos que nada tienen que ver con haber comido más o menos (por la erupción de los dientes, pesadillas, factores emocionales, consolidación de las fases del sueño...).
A partir de los 6 meses el bebé ha de tomar leche de continuación y papillas industriales (de farmacia, de supermercado o de herbolario)	A partir de los 6 meses y hasta los 12, se recomienda mantener la lactancia (materna o artificial) a demanda y complementada con otros alimentos.  Si el bebé ha sido amamantado con lactancia materna, de los 12 meses a los 24 se aconseja garantizarle al menos 4-5 tomas diarias, aunque pueden introducirse alimentos nuevos. Si no ha sido alimentado con leche materna, a partir del primer año de vida se puede incorporar la leche entera de vaca. De este modo la leche de continuación no es necesaria.  Se recomienda que las papillas y los purés sean caseros, pues son más naturales, frescos y parecidos a lo que comen los adultos, además de más económicos y saludables.
Si el bebé no come carne no recibirá suficiente aporte de proteínas	Incluso si el bebé solo tomase leche materna hasta los 12 meses, ya recibiría suficiente aporte de proteínas. De hecho, el exceso de proteínas suele ser un inconveniente que presentan la mayoría de las papillas caseras y se asocia a un riesgo más alto de desarrollar obesidad infantil.